



**ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ**  
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು  
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

**ಯಾರೊಡನೆಯೂ  
ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ,  
ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ  
ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು  
ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು.  
ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು  
ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.**

☒ ಮಹಿಳೆ, 42 ವರ್ಷ. ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವ ಹಾಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಆಪರೇಶನ್ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ. ತುಂಬ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಹೇಳಿ.

ಮದುಳಿನ ಪಿಟ್ಟೂಟರಿ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿದ್ದರೆ (ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನೋಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ - ಇದು ನಿರಪಾಯಕರ.) ಅದು ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ; ಇದರಿಂದ ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಅವರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಹುಟ್ಟಲು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನೀವು ಹಾಲೂಡಿಸಿ ಧನ್ಯರಾಗಬಹುದು. ಹಲವಾರು ಶಿಶುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿದ ಪುಣ್ಯ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದು. ತಾಯ್ನಿಂದ ಭಾಗ್ಯ ಪುನಃ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಇಷ್ಟ: ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯದವರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅನ್ಯರ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಸುದ್ದಿ ಹಬ್ಬಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಇತಿಹಾಸ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವಿರಿ!

☒ ನಾನು ಒಂಬತ್ತನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ನಾನು ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಆಗ ನನ್ನ ಮಾವ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ. ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಅಮ್ಮನ ಬಳಿಯೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆಗಿನಿಂದ ನನಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅಸಹ್ಯ, ಈಗ ಆತನನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸಾಯಿಸುವಷ್ಟು ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಈಗಲೂ ಕೂಡ ನನ್ನ ಬಳಿ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಅಯ್ಯೋ ಮಗು, ಇಷ್ಟಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೆದರುತ್ತಾರಾ? ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡು. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಇಬ್ಬರು ಇರುವಾಗ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ನಿನ್ನ ಮಾವ ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನೂ, ಮತ್ತು ಈಗ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೇಳು. ಅವರು, 'ಮುಂಚೆಯೇ ಯಾಕೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ?' ಎಂದು ಗದರಿಸಿದರೂ ಭಯಪಡಬೇಡ. 'ಅವನು ಎಷ್ಟಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕ, ಮತ್ತು ನನಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವ. ನೀವೇನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಎಂದು ಭಯಪಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನ ಕಾಟ ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ!' ಎಂದು ಅತ್ತುಬಿಡು. ಅವರೇ ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ, ಯೋಚಿಸಬೇಡ. ಇನ್ನು ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನೀನು ಅಸಹ್ಯ ಪಡುವ ವಿಷಯ: ನೀನು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದರೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ತುಳಿದು ಕಾಲು ಗಲೀಜು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಆಗ ಹೇಸಿಗೆ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ ಕಾಲು ತೊಳೆದಾದ ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆ. ಸರಿಯೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಹೊಲಸು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕು. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ

ತಾಯ್ನಂದೆಯರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಆ ನೀಚ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ದುರುದ್ದೇಶ ತೋರಿದರೆ ಅವನನ್ನು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೆಟ್ಟು ಕೆಕ್ಕರಿಸಿ ನೋಡುತ್ತ, ಏರುಸ್ಸರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ, 'ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಹತ್ತಿರ ಬಂದರೆ ನೋಡು, ಎಲ್ಲರದುರು ನಿನ್ನ ಮರ್ಯಾದೆ ತೆಗೆಯುತ್ತೇನೆ! ನನ್ನನ್ನು ಏನಂತ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ?' ಎಂದು ಅಬ್ಬರಿಸು (ಆಗ ಅವನನ್ನು ಮಾವ ಎಂದುಕೊಳ್ಳದೆ ಬೆನ್ನುಬಿದ್ದ ನಾಯಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸು). ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಅವನು ತನ್ನ ಅವಮಾನವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಅವನನ್ನೂ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಸುತ್ತಲಿನವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಹಾಗೆ ಕಿರುಚುತ್ತ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವನನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತ, ಏರುಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಬೈಯಲು ಶುರುಮಾಡು; ಅವನೇ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಾನೆ- ಯಾಕೆಂದರೆ ಹೆಗ್ಗಸರಿಗೆ ಗಂಟಲೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಸ್ತ! ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದರೆ ಕಿರುಚುತ್ತ, ನಿನ್ನ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಅವನ ತೊಡೆಸಂದಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಒಂದುಷ್ಟು ಏಟುಗಳನ್ನು ಕೊಡು. (ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇರೆಯವರ ಜೀವವನ್ನು ತೆಗೆಯಲೂ ನಿನಗೆ ಹಕ್ಕಿದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೋ!) ಅನಂತರ ಅವನನ್ನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಿಂದ ದೂರವಿರು. ಒಬ್ಬಳೇ ಇರುವಾಗ ಅವನ ದುಷ್ಕೃತ್ಯದ ಹಳವಂಡ ಕಾಡಿದರೆ, 'ಛೆ, ಅವನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನೇಕೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ?' ಎಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತ ನಿನ್ನ ಕೆಲಸದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸು. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮಗೂ, ನೀನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದೀ ಎಂದು ಇಂಥ ಯಾವ ಮೃಗಗಳೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಏನೂ ಮಾಡಲಾರವು!

☒ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 65. ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಆತ ಬಹಳವಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಶಿಶ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆಗಾಗ ನಾವು ಮುಖರತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದೇ?

ಏನೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ದಂಪತಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ (ಸಂಭೋಗವೇ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ) ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟರೂ ಅದು ಇಬ್ಬರ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಇಬ್ಬರ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ!

☒ ವಿವಾಹಿತ 38 ವರ್ಷ. ಪತ್ನಿಗೆ 29 ವರ್ಷ. ನಮಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ 10 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚೀಪಿದಾಗ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾನು ಬಚ್ಚಲಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೇ?

ರಕ್ತ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಹೋದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅದಿರಲಿ, ಮೊದಲು ಅದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತವೋ ಆಕೆಯ ರಕ್ತವೋ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಚೀಪಿಕೊಂಡು, ಅನಂತರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೌದಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಒಸಡಿನ ಊತ ಇರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಸ್ತನಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೊಂದೇ ಸ್ತನವನ್ನು ಬುಡದಿಂದ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ಕಡೆಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನೀವಿನೋಡಿ (ಜಾರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ). ಒಂದುವೇಳೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇದು ಗಂಭೀರವಾದ ವಿಷಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಾಮ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಈಗ ಸ್ತನಗಳ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಒಂದು ಮಾತು: ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಮುಟ್ಟಾದ ನಂತರ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ [www.medisex.org](http://www.medisex.org) ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ